

Πολυσυντροφικότητα-Ανοιχτές σχέσεις



Τι είναι η πολυσυντροφικότητα;

Το να διατηρείς σταθερές ερωτικές σχέσεις με δύο ή περισσότερα πρόσωπα, με ειλικρίνεια και συναινεση όλων. Ο αντίστοιχος αγγλικός όρος είναι *polyamory*. Η πολυσυντροφικότητα αποτελεί μια μορφή ανοιχτής σχέσης (*ανοιχτή* ονομάζεται κάθε σχέση που είναι συναινετικά μη μονογαμική). Περιλαμβάνει ανθρώπους κάθε φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού.

Τι ΔΕΝ είναι η πολυσυντροφικότητα;

Επειδή η έννοια αυτή είναι καινούρια για τα ελληνικά δεδομένα, εύκολα δημιουργείται σύγχυση. Ας δούμε, λοιπόν, τι ΔΕΝ είναι η πολυσυντροφικότητα:

- αναζήτηση ευκαιριακών σεξουαλικών επαφών (πολυγαμικότητα)
- σχέσεις πίσω από την πλάτη του/της συντρόφου μας
- πίεση πάνω στον/στην σύντροφό μας ν' αποδεχτεί άλλες σχέσεις
- πατριαρχική πολυγαμία/πολυγυνία (Ισλάμ, Μορμόνοι κ.ά.)
- swinging/ανταλλαγή συντρόφων
- μια πιο εξελιγμένη μορφή σχέσεων

Ποια είναι τα είδη της πολυσυντροφικότητας;

- Τρεις ή περισσότεροι ενήλικοι που συζούν, μοιράζονται τα οικονομικά τους και μεγαλώνουν μαζί τα παιδιά τους
- Ένα ζευγάρι που συζεί, ενώ παράλληλα διατηρεί σχέσεις με τρίτα άτομα
- Ανεξάρτητη (solo) πολυσυντροφικότητα: ένα ανεξάρτητο άτομο διατηρεί ειλικρινείς πολλαπλές σχέσεις χωρίς να γίνεται μέλος ζευγαριού, τριάδας, κ.τ.λ.
- Σχεσιακή αναρχία (relationship anarchy): οι άνθρωποι που την ασκούν αποφεύγουν την ιεράρχηση των σχέσεων και την κατηγοριοποίησή τους με βάση τις κοινωνικές νόρμες
- Ποικίλες άλλες δομές πολυσυντροφικών σχέσεων



Πώς προέκυψε η πολυσυντροφικότητα;

Στις δεκαετίες '60-'70 εμφανίστηκε μια σειρά από κινήματα που αμφισβητούσαν το σύστημα και διεκδικούσαν περισσότερα δικαιώματα και ελευθερίες:

- "Make love not war", αντιπολεμικό κίνημα

- Εξεγέρσεις: Berkeley, Μάης '68, Άνοιξη της Πράγας, Πολυτεχνείο κ.ά.
- Κίνημα για τα δικαιώματα των μαύρων
- Γυναικείο κίνημα
- "Gay Power", Stonewall
- Σεξουαλική επανάσταση
- Κοινόβια, εναλλακτικοί τρόποι ζωής

Σ' εκείνη την εποχή βρίσκονται οι ρίζες της πολυσυντροφικότητας. Το 1990 πρωτοεμφανίζεται ο όρος polyamorous (πολυσυντροφικός/ή). Το 2009 εκτιμάται ότι στις ΗΠΑ υπήρχαν μισό εκατομμύριο πολυσυντροφικές οικογένειες.

Τι είναι η μονοκανονικότητα και πώς μας επηρεάζει;

Μονοκανονικότητα (mononormativity) είναι ο κοινωνικά κατασκευασμένος κανόνας (νόρμα) της μονογαμίας. Τα κυρίαρχα πρότυπα παρουσιάζουν τη μονογαμία ως το μοναδικό αποδεκτό είδος σχέσης καλλιεργώντας διάφορους μύθους:

- Στους δύο τρίτος δεν χωρεί.
- Μπορείς να αγαπάς ερωτικά μόνο ένα πρόσωπο.
- Η μόνη σοβαρή σχέση είναι η μονογαμική.
- Όταν βρεις το άλλο σου μισό, θα είναι ο άνθρωπος που θα σε συμπληρώνει και θα σε γεμίζει για πάντα.
- Η μονογαμία είναι η ανθρώπινη φύση.

Τα παραπάνω βασίζονται στο «ρομαντικό ιδεώδες» που καλλιέργησε η βικτωριανή εποχή (19^{ος} αι.) και δεν έχουν καμιά επιστημονική τεκμηρίωση. Αν κάποιος άνθρωπος θέλει να ζει μονογαμικά, αυτό είναι αναφαίρετο δικαίωμά του. Όμως, είναι άλλο πράγμα να κάνεις κάτι από επιλογή κι άλλο να σου το επιβάλλουν. Δεν είμαστε κατά της μονογαμίας, είμαστε κατά της μονοκανονικότητας.



Είναι η ανθρώπινη φύση μονογαμική;

Κάποια άτομα νιώθουν ότι από τη φύση τους είναι μονογαμικά, άλλα αισθάνονται εκ φύσεως πολυσυντροφικά κι άλλα τίποτα απ' τα δύο. Οι προτιμήσεις κάθε ανθρώπου είναι σεβαστές. Υπάρχουν, όμως, πάρα πολλά στοιχεία που δείχνουν ότι η μονογαμία είναι κοινωνικό κατασκεύασμα:

- Σύμφωνα με έρευνα που έκανε στην Ελλάδα το Ανδρολογικό Ινστιτούτο και η Εταιρεία Μελέτης της Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας (2015), 8/10 παντρεμένους άνδρες και 6/10 παντρεμένες γυναίκες διατηρούν εξωσυζυγικές σχέσεις.
- Τα ανθρωπολογικά ευρήματα δείχνουν ότι στις φυλές κυνηγών-τροφοσυλλεκτών επικρατούσε σεξουαλική ελευθερία. Η ανθρωπότητα έζησε το μεγαλύτερο μέρος της

ύπαρξής της σ' αυτό το στάδιο.

- Τα ιστορικά και αρχαιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι η μονογαμία των γυναικών καθιερώθηκε στις κοινωνίες όπου αναπτύχθηκε η ατομική ιδιοκτησία με σκοπό την εξασφάλιση «γνήσιων» απογόνων-κληρονόμων.
- Σε πάρα πολλούς λαούς και πολιτισμούς, από την αρχαιότητα ως σήμερα, οι μη μονογαμικές σχέσεις αποτελούν τον κανόνα.

Τι είναι η πολυφοβία;

Ο όρος *πολυφοβία* πλάστηκε κατά το *ομοφοβία* και το *τρανσφοβία* για να δηλώσει τις οι διακρίσεις και προκαταλήψεις εις βάρος των πολυσυντροφικών ανθρώπων:

- Στιγματισμός, περιθωριοποίηση, στερεότυπα. Τα πολυγαμικά και πολυσυντροφικά άτομα θεωρούνται εγωκεντρικά, ανάξια εμπιστοσύνης, επιπόλαια, ανίκανα για αγάπη και οικογένεια, ανήθικα, σεξομανή και επικίνδυνα από την άποψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών.
- Αρνητικές αντιδράσεις στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον και στον κοινωνικό περίγυρο (π.χ. απόλυση με την κατηγορία της ανηθικότητας)
- Νομικές διακρίσεις (π.χ. ποινικοποίηση της διαγαμίας, απώλεια της κηδεμονίας παιδιών, κανένα δικαίωμα για τις πολυσυντροφικές οικογένειες)

Και με τη ζήλια τι γίνεται;

Ζούμε σε μια κοινωνία που μας μαθαίνει να αντιδρούμε αρνητικά όταν ο/η σύντροφός μας ενδιαφέρεται ερωτικά για κάποιο άλλο πρόσωπο. Η ζήλια είναι κοινωνικά καλλιεργημένη και αποτελεί προϊόν της μονοκανονικότητας και της πολυφοβίας. Πίσω από τη ζήλια κρύβονται διαφορετικά στοιχεία:

- το παιδικό άγχος του αποχωρισμού από τους γονείς που προβάλλεται πάνω στον/στη σύντροφο
- η ανασφάλεια και ο φόβος της εγκατάλειψης και της μοναξιάς
- ο εγωισμός και η κτητικότητα
- η χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού
- κοινωνικά καλλιεργημένες εξωπραγματικές προσδοκίες

Τα πολυσυντροφικά άτομα μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη ζήλια με ποικίλους τρόπους:

- ανάλυση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων
- καλλιέργεια εμπιστοσύνης και καλής επικοινωνίας
- συναπόλαυση: να χαιρέσαι με την ευτυχία που νιώθει ο/η σύντροφός σου στις άλλες σχέσεις του/της



- φιλικές σχέσεις με τους/τις μετασυντρόφους (τους/τις συντρόφους των συντρόφων μας)
- αυτοεκτίμηση, θετική σκέψη, κατανόηση, δημιουργική επίλυση προβλημάτων



Είναι οι πολυσυντροφικές οικογένειες κατάλληλες για τα παιδιά;

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από ένα περιβάλλον που να τους προσφέρει αγάπη και φροντίδα, ικανοποιώντας τις υλικές και συναισθηματικές ανάγκες τους. Στις πολυσυντροφικές οικογένειες υπάρχουν περισσότεροι ενήλικοι στο σπίτι, συνεισφέροντας στα έξοδα, στο νοικοκυριό και στην ανατροφή των παιδιών. Άρα, αυτά μπορούν ν' απολαμβάνουν περισσότερη φροντίδα και αγάπη απ' ό,τι αν ζούσαν σε μια

οικογένεια με έναν ή δύο γονείς. Επίσης, μαθαίνουν ν' αποδέχονται τη διαφορετικότητα και να σκέφτονται πιο ανοιχτά, ξεφεύγοντας από τα καλούπια και τα στερεότυπα που καλλιεργεί η κοινωνία για τις ανθρώπινες σχέσεις.

Τι διεκδικούμε;

- Ζητάμε να δοθεί και στα πολυσυντροφικά άτομα (ανεξάρτητα από το φύλο και το σεξουαλικό προσανατολισμό τους) το δικαίωμα στο σύμφωνο συμβίωσης, το γάμο και την παιδοθεσία. Διεκδικούμε τη νομική προστασία από τις διακρίσεις και τη στήριξη των πολυσυντροφικών οικογενειών.
- Υιοθετούμε και υποστηρίζουμε πλήρως τα αιτήματα της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας. Παλεύουμε ενάντια στην ομοφοβία, την αμφιφοβία και την τρανσοφοβία. Επίσης, ζητάμε από τις οργανώσεις της κοινότητας να εντάξουν στην ατζέντα τους την καταπολέμηση της πολυφοβίας και τα δικαιώματα των πολυσυντροφικών ατόμων.
- Είμαστε ενάντια σε κάθε μορφή καταπίεσης και περιθωριοποίησης. Στηρίζουμε τα δικαιώματα των γυναικών, των μεταναστών/τριών, των προσφύγων, των ανθρώπων με αναπηρία και κάθε καταπιεσμένης ομάδας. Θέλουμε μια κοινωνία χωρίς μίσος, ρατσισμό και διακρίσεις.

Ομάδα «Ανοιχτές Σχέσεις»

Επικοινωνήστε μαζί μας!

Facebook: Σελίδα «Ανοιχτές σχέσεις», <http://goo.gl/1SwPjE>

Ομάδα «Πολυσυντροφικότητα/πολύχρωμο κίνημα»

Ιστολόγια: polysyntrofikotita.wordpress.com, polyamorygr.wordpress.com

Email: polyamorygr@yahoo.gr

Διαχείριση της ζήλιας

Ζήλια: αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων όταν ο/η σύντροφός τους δείχνει ερωτικό ενδιαφέρον για ένα άλλο πρόσωπο (εσωτερικευμένη πολυφοβία)

Τι κάνω όταν ζηλεύω;

1. α) Αναλαμβάνω την ευθύνη γι' αυτό που νιώθω.
β) Κατηγορώ τον/την σύντροφό μου.
2. α) Αναλύω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου.
β) Θέτω περιορισμούς στον/στη σύντροφό μου.
3. α) Προσπαθώ να ξεπεράσω τις εσωτερικές αιτίες που με οδήγησαν στη ζήλια (ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.ά.)
β) Απαιτώ από τον/τη σύντροφό μου να αλλάξει συμπεριφορά για να νιώσω καλύτερα.
4. α) Εξηγώ με ηρεμία πώς νιώθω στον/τη σύντροφό μου.
β) Συμπεριφέρομαι με θυμό, κάνω μούτρα κλπ.
5. α) Αναζητώ τις αιτίες της ζήλιας μέσα μου.
β) Αναζητώ τις αιτίες της ζήλιας στη συμπεριφορά του/της συντρόφου μου.
6. α) Αξιοποιώ αυτή την ευκαιρία για να μάθω περισσότερα για τον εαυτό μου.
β) Δημιουργώ ενοχές στον/τη σύντροφό μου γιατί με έκανε να νιώσω άσχημα.

- Ποιες απ' αυτές τις επιλογές έχουμε δοκιμάσει και τι αποτελέσματα είχαν;
- Ποιες είναι ωφέλιμες α) για τον εαυτό μας β) για τον/τη σύντροφό μας γ) για τη σχέση μας;
- Ποιες μπορούν να κάνουν κακό;
- Ποιες μας διδάσκει η κοινωνία μας;
- Ποιες μας βοηθούν να εξελιχθούμε ως άνθρωποι;
- Ποιες είναι χρήσιμες σε μια πολυσυντροφική σχέση;

Περισσότερα για τη διαχείριση της ζήλιας στο βιβλίο της Kathy Labriola *The Jealousy Workbook: Exercises and Insights for Managing Open Relationships*, 2013.

Ομάδα «Ανοιχτές Σχέσεις»,
<http://goo.gl/1SwPjE>, polyamorygr@yahoo.gr
polysyntrofikotita.wordpress.com, polyamorygr.wordpress.com